

June 25, 2021

## COMUNICADO DE PRENSA -PARA DIFUSIÓN INMEDIATA

### Salud Pública Emite un Aviso de Calor Excesivo en el Sur-Centro de Idaho

Idaho Sur-Centro – El Distrito de Salud Pública de Idaho Sur-Centro (SCPHD) está emitiendo un comunicado de aviso de salud por condiciones de calor extremo para la próxima semana. Servicios de meteorología locales y nacionales están prediciendo varios días con temperaturas en los dígitos triple a través de la mayor parte del sur-centro de Idaho durante los días 30 de Junio y 5 de Julio, 2021.

Un COMUNICADO DE AVISO de calor extremo significa que es muy probable que así ocurra. Un comunicado de aviso por calor extremo se emite cuando el calor, o cuando la combinación de calor y humedad, se espera ser un inconveniente para la mayor parte de la población, y peligroso para algunas personas.

Durante una ola de calor es importante tomar mucho líquido, permanecer fuera del sol durante la parte del día en que está más caliente, y chequear a parientes y vecinos. Niños jóvenes, adultos mayores y mascotas están expuestos a un mayor riesgo para enfermedades provocadas por un calor excesivo y nunca deberían ser dejados en un vehículo bajo ninguna circunstancia. Durante una condición climática de calor, el interior de un vehículo puede alcanzar temperaturas letales en cosa de minutos.

Durante condiciones de temperaturas extremas de calor, es común ver condiciones de estrés por el calor incluyendo extenuación e insolación. Si usted ve cualquiera de las señales de extenuación o insolación por el calor, busque ayuda médica inmediatamente.

| Extenuación Por el Calor   | Insolación   |
|--|--|
| <p>Las señales de precaución varían, pero pueden incluir las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mucho sudor</li><li>• Palidez</li><li>• Calambre muscular</li><li>• Cansancio</li><li>• Debilidad</li><li>• Mareos</li><li>• Dolor de cabeza</li><li>• Náuseas o vómito</li><li>• Desmayo</li><li>• La piel puede estar fría y húmeda</li><li>• Pulso: puede ser rápido o débil</li><li>• Respiración: rápida o superficial</li></ul> | <p>Las señales de precaución varían, pero pueden incluir las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temperatura del cuerpo extremadamente alta (más de 103 grados F)</li><li>• Piel roja, caliente, seca sin sudor</li><li>• Pulso rápido, fuerte</li><li>• Dolor de cabeza palpitante</li><li>• Mareos</li><li>• Náuseas</li></ul> |
| <p><b>Actúe!</b></p> <p>Si usted observa cualquiera de estas señales, busque atención médica de inmediato.</p>   |  |

Si usted no tiene acceso a aire acondicionado en su casa, busque alivio visitando amigos y familia o visite áreas que tengan aire acondicionado.

Otras cosas que pueden ayudar en días de calor extremado:

- ✓ Tomar mucha agua
- ✓ Usar ropa de colores claros, delgadas y sueltas
- ✓ Usar protector solar al menos 20 minutos antes de salir afuera (SPF 15-30 son los mejores)
- ✓ Limitar el tiempo que está expuesto al sol (el sol tiene mayor potencia entre las 10 am y las 3 pm)
- ✓ Vigile de manera cercana a los niños y adultos mayores por cualquier señal de calambres, extenuación o insolación provocados por el calor.

Más recursos:

Aprenda más acerca de calor extremo: <https://www.ready.gov/heat>

CDC gráfico de información en insolación y extenuación por el calor:

Aprenda más acerca de la identificación de proliferación de algas nocivas

<https://www.youtube.com/watch?v=NBhcrryEA4c>